

Manténgase Seguro Con El Calor

Cuando se comienza a poner caliente, hay pasos importantes que puede tomar para asegurar que usted, su familia, y sus amigos se mantengan seguros.

Nunca deje a niños, personas discapacitadas, o a mascotas dentro de un vehiculó estacionado cuando esté caliente.

Manténgase Fresco

- Si puede, quédese en la sombra, aire acondicionado, o lugares frescos como los sótanos.
- Use ropa holgada, liviana, de colores claros.
- Dúchese con agua fresca.
- Use ventiladores, pero no dependa de estos como la única forma de mantenerse fresco.
- Vaya a edificios públicos que tengan aire acondicionado.

Manténgase Hidratado

- Beba más agua de lo usual, especialmente si está haciendo ejercicio o haciendo actividades afuera.
- Sea diligente, no espere hasta que sienta sed para beber agua.
- No beba alcohol o bebidas con cafeína.

Manténgase Informado

- Siga los reportes noticieros locales y meteorológicos.
- Regístrese para recibir alertas de clima en vtalert.gov.
- Revise las redes sociales del Departamento de Salud y Vermont Emergency Management.

Hágale Caso a su Cuerpo

- Cuando haga calor, tómelo tranquilo.
- Reduzca la cantidad de trabajo y ejercicio afuera y límitelo a las partes frescas del día.
- Si se siente mal, pida ayuda.
- Si se siente débil o que se va a desmayar, pare su actividad.
- Use más cautela si tiene una condición crónica.

No Se Aleje

- Esté pendiente de sus seres queridos y vecinos, especialmente si son mayores de edad o si tienen condiciones crónicas.
- Asegúrese que estén bebiendo suficiente agua y se mantengan frescos.
- Recuérdeles que tomen el calor en serio.

Refresque su Hogar

- Cierre las cortinas para que no entre el sol.
- Cierre las ventanas durante el día si hay más calor afuera que adentro.

Manténgase Seguro Con El Calor

- Abra las ventanas en la noche cuando esté más fresco afuera que adentro.
- Use ventiladores para introducir aire fresco de afuera o sacar aire caliente de adentro.
- Limite el uso de la estufa, horno, u otros aparatos que generen calor.

Conozca los Síntomas y Señales de Enfermedad por Calor

Agotamiento por Calor

Señales y Síntomas

- Mareado o que se va a desmayar
- Sudor excesivo
- Piel pálida, fría, húmeda
- Nausea o vómito
- Pulso rápido, débil
- Espasmos musculares

Qué hacer:

- Beba agua.
- Trate de refrescarse yendo a un área con sombra, a un lugar con aire acondicionado, duchándose con agua fresca, o usando una compresa fría.
- Llame al 9-1-1 si estos síntomas empeoran o continúan tras beber agua e intentar enfriarse.

Insolación

Señales y Síntomas

- Dolor de cabeza pulsante
- Falta de sudor
- Temperatura arriba de 103°F
- Piel caliente, enrojecida, seca
- Nausea o vómito
- Pulso rápido, débil
- Señales de confusión o pérdida de conocimiento

Qué hacer:

- Llame al 9-1-1.
- Tome acción inmediata para refrescar a la persona hasta que llegue ayuda.